

Согласовано:

Территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора по Свердловской области
в городе Первоуральск, Шалинском,
Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:

Директор МКОУ ООШ № 6

Т.А. Королева



Утверждаю:

И.П. Ефремова О.В.

И.П. Ефремова



**Примерное 10-дневное меню (завтрак и обед) для детей с 7-11 лет
находящихся в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием
на базе общеобразовательного учреждения
для столовой при МКОУ ООШ № 6
2026г.**

в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Использованы:

**Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при
общеобразовательных школах, Москва 2004г (УДК 642,5:373 ISBN 5-93109-070-3)**

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
4/2004	Бутерброд на батоне с маслом и сыром	10\20\30	191	1,7	2,8	19,7
182/2007	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	180,7	13,4	18,48	41,6
693/2004	Какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58
	Фрукт (яблоко)	100	108	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	600	661,3	22,03	25,77	108,38

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3\1\2011	Салат из св.капусты с маслом растит.	60	42,8	0,84	3,1	5,3
170/2004	Суп-пюре гороховый с мясом отв. и с гренками	220	239	5,3	7	21
ттк35	Бифштекс Любительский с/с	110	125,4	11,67	8	15,1
ттк320	Спагетти отварные	150	190,5	5,4	3,7	33,4
147/2020	Чай с ягодой	200	69	0,3	0,1	14
пром.	Кондит.изделие	50	106,6	3,6	6,8	30,4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	850	890,3	31,01	29,3	143,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1450	1551,6	53,04	55,07	251,68

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
334/2004	Каша молочная манная с маслом	150/10	152,1	7	7,7	33,6
210/2007	Омлет натуральный с маслом	105	320	11	18	20,06
3/2004	Бутерброд на батоне с маслом	10\30	111	1,7	2,8	9,7
413\2016	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	17,7
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	535	737,1	23,3	30,4	93,96

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
71/2004	Винегрет овощной	60	77,34	0,95	6,07	4,72
88/2007	Щи из свежей капусты с мясом отв. и со сметаной	220	288,2	7,25	9,3	25,34
12\8\2011	Гуляш из мяса говядины	90	113,7	4,8	6,4	6,1
509/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	219,68	8,1	9	34
705/2004	Напиток из шиповника	200	94	0,4	0	23,6
79/2003	Ватрушка со сметаной	65	112	5,3	6,75	32,41
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	835	1021,92	30,7	38,12	150,27
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1370	1759,02	54	68,52	244,23

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
50\2003	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	189	15,25	14,72	23,74
4/2004	Бутерброд на батоне с маслом и сыром	10\20\30	191	1,7	2,8	19,7
686/2004	Чай с лимоном	200	64,96	0,37	0,09	15,2
	Фрукт (яблоко)	100	108	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	600	615,96	20,17	18,56	88,14

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
132/2004	Рассольник Ленинградский с мясом отв. и со сметаной	220	219	6,1	11,89	31,83
453\2022	Рыба, запеченная с сыром	90	156	10,1	8,2	4
520/2004	Пюре картофельное	150	141,96	3,29	4,46	12,05
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
35\1999	Манник	75	151,7	6	7	30,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	795	843,66	29,59	32,15	119,58
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1395	1459,62	49,76	50,71	207,72

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с маслом	20/30	111	1,7	2,8	9,7
366/2004	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	280,8	11	9,4	17,5
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
гтк309	Гребешок школьный	100	110,1	5	4,1	12,3
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	530	622,9	20,1	16,6	69,9

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
17/2004	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	92,5	3,4	1,9	3,7
17/2007	Суп-пюре из разных овощей с гречками	210	212	3,7	9,20	31
403/1994	Плов из мяса свинины	200	270,5	18,94	16,08	24
349/2007	Компот из сухофруктов	200	55,6	0,4	0	28,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	730	747,6	30,34	27,78	111,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1260	1370,5	50,44	44,38	181,6

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
182/2007	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	155,75	12,62	9,82	21,64
4/2004	Бутерброд на батоне с маслом и сыром	10\20\30	191	1,7	2,8	19,7
379/2007	Кофейный напиток с молоком	200	76,2	3,1	3,7	29,4
	Фрукт (мандарин)	100	108	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	600	593,95	20,27	17,27	100,24

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты с мясом отв. и со сметаной	220	217,21	5,25	7,2	25,44
284/2007	Запеканка картофельная с мясом и маслом\овощная поджаривровка (помидор св.)	235	394,8	11,21	10,5	16,1
701/2004	Напиток из св.яблок	200	102	0,1	0	26
568/2011	Пицца Школьная	100	189,3	6,1	6,4	28,4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	815	1020,31	26,56	24,7	120,04
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1415	1614,26	46,83	41,97	220,28

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с маслом	20/30	111	1,7	2,8	9,7
173/2007	Каша молочная ячневая с маслом	200\10	286,98	7,9	9	40,22
413/2016	Чай с молоком	200	91	1,4	1,6	17,7
337/2004	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	530	605,98	17,8	18,3	79,12

ОБЕД

№ сб/реп	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
43/2004	Салат из св.капусты с зеленым луком	60	42,8	0,84	3,1	5,3
147/2004	Суп с макаронными изделиями и мясом отв.	220	153,7	3,75	8,2	24,5
54-1м	Бефстроганов из говядины	90	188,4	13,5	14	2,1
509/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150	219,68	8,1	9	34
349/2007	Компот из сухофруктов	200	55,6	0,4	0	28,9
пром.	Кондит.изделие	20	106,6	3,6	6,8	30,4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	800	883,78	34,09	41,7	149,3
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1330	1489,76	51,89	60	228,42

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
4/2004	Бутерброд на батоне с маслом и повидлом	10\10\30	111	1,7	2,8	19,7
204/2007	Макаронные изд. с сыром	150	220,2	14,4	19	39,23
693/2004	Какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58
Пром.	Кисло-молочный продукт (йогурт)	95	72	5,3	3,5	7,8
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	555	638,8	29,38	29,44	108,41

ОБЕД

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
71/2004	Винегрет овощной	60	77,34	0,95	6,07	4,72
131/2004	Рассольник Домашний с мясом отв. и со сметаной	220	254	7,1	7,3	32,9
436/2004	Жаркое по-домашнему с мясом	180	169,2	11,9	7	19,9
ттк310	Напиток Витаминный	200	88,28	0,44	0,15	19,96
568/2011	Пицца Школьная	100	189,3	6,1	6,4	28,4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	820	895,12	30,39	27,52	129,98
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1375	1533,92	59,77	56,96	238,39

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
334/2004	Каша молочная манная с маслом	150/10	152,1	7	7,7	33,6
210/2007	Омлет натуральный с маслом	105	320	11	18	20,06
3/2004	Бутерброд на батоне с сыром	10\30	125,22	3,2	4,2	12,5
686/2004	Чай с лимоном	200	64,96	0,37	0,09	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	535	725,28	23,77	30,29	94,26

ОБЕД

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
19/2003	Салат картофельный с огурцами консервированными.	60	43	0,8	3,5	5,3
82/2007	Борщ из свежей капусты с мясом отв. и со сметаной	220	217,21	5,25	7,2	25,44
ттк319	Люля-кебаб с соусом	100	161,6	7,9	9,8	11,8
304/2007	Рис отварной	150	163	7	4,23	33,7
147/2020	Чай с ягодой	200	69	0,3	0,1	14
456/2016	Булочка Веснушка	75	78	3,2	4,9	13,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	865	848,81	28,35	30,33	127,54
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1400	1574,09	52,12	60,62	221,8

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
3/2004	Бутерброд на батоне с маслом	20/30	111	1,7	2,8	9,7
366/2004	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	280,8	11	9,4	17,5
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	ИТОГО :	560	624,8	17,45	13,45	85,4

ОБЕД

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход (г)	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
43/2004	Салат из св.капусты с зеленым луком	60	42,8	0,84	3,1	5,3
139/2004	Суп картофельный с бобовыми, мясом отв. и гречками	220	182,3	3,5	5	8,7
ттк 26	Филе кури запеченное с сыром.	90	320,9	13	11	14
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	7,5	25,86
349/2007	Компот из сухофруктов	200	55,6	0,4	0	28,9
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	780	898,6	27,04	27,2	106,86
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1340	1523,4	44,49	40,65	192,26

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5
ЗАВТРАК**

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
4/2004	Бутерброд на батоне с маслом и сыром	10\20\30	191	1,7	2,8	19,7
121\2011	Суп молочный с макаронными изделиями	200	218,5	13	13,3	30,7
686/2004	Чай с лимоном	200	64,96	0,37	0,09	15,2
	Фрукт (мандарин)	100	108	0,65	0,65	16,6
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	590	636,46	17,42	17,14	93,4

ОБЕД

№ сб/репц	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
88/2007	Щи из свежей капусты с мясом отв. и со сметаной	220	288,2	7,25	9,3	21,3
ттк317	Бифштекс "Отличник"	90	167,5	8,5	7,9	3,9
520/2004	Пюре картофельное\овощная подгарнировка (огурец св.)	190	225,6	5,8	6,4	37,7
701/2004	Напиток из св.яблок	200	102	0,1	0	26
пром.	Пирожное глазированное	80	97,2	2,8	1,1	18,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	840	997,5	28,35	25,3	131,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1430	1633,96	45,77	42,44	224,5